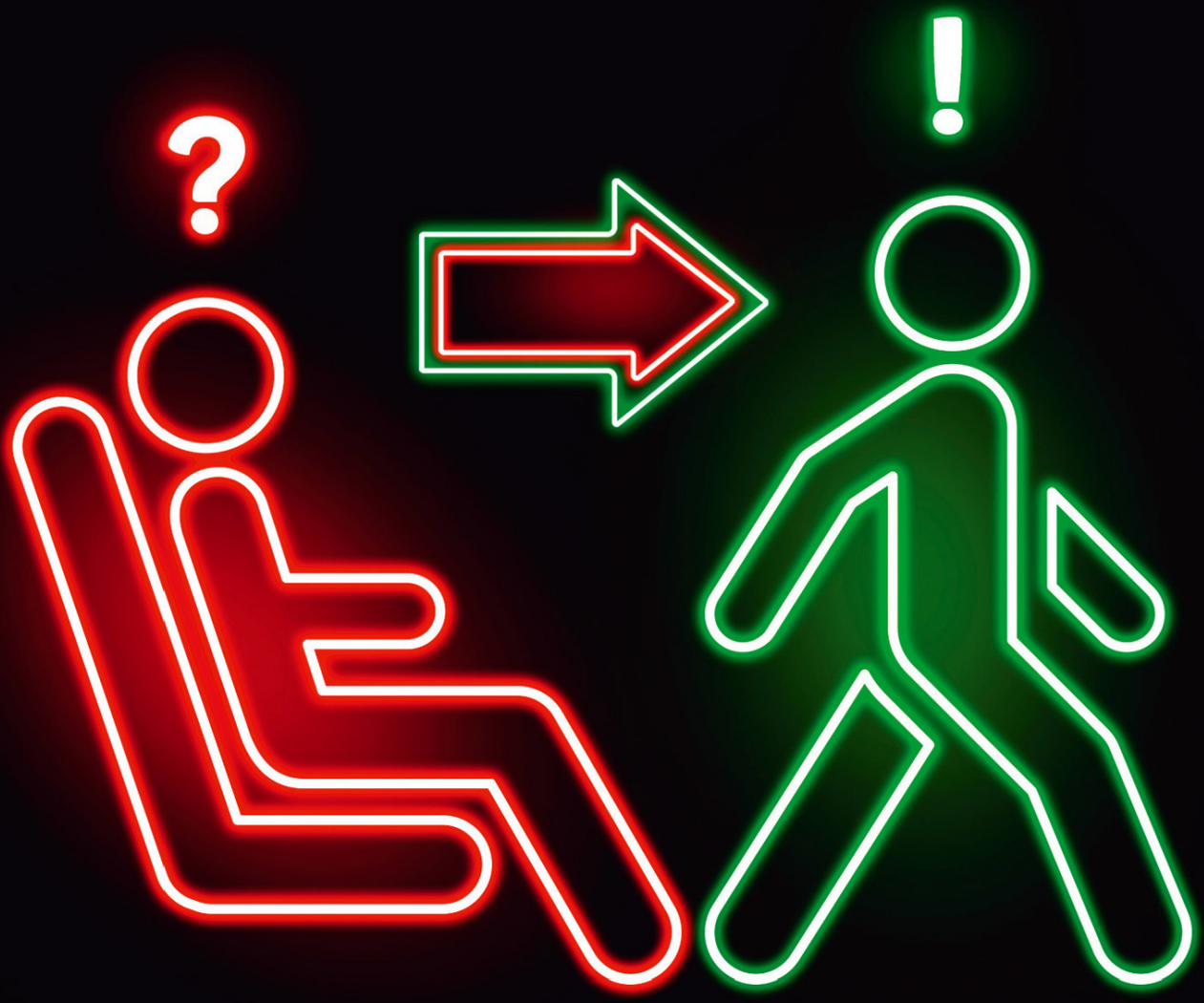
ВАДИМ ТИХОМИРОВ
Теле-радиоведущий, голос «Радио России»

# ПСИХОЛОГИЯ ЛЕНТЯЯ




ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

Психологические практики

Вадим Тихомиров

# Психология лентяя

«АСТ»

2018

УДК 159.9
ББК 88.37

**Тихомиров В.**

Психология лентяя / В. Тихомиров — «АСТ», 2018 — (Психологические практики)

ISBN 978-5-17-107571-2

Это книга как коктейль – все ингредиенты знакомы, но вкус необычен. Здесь смешалось все: практическая психология, мотивационные книги, научные эксперименты, а иллюстрациями выступила реальная жизнь автора (моя жизнь). Это не учебник и не сборник правильных ответов для тех, кто потерялся на дистанции под названием Жизнь! Это в первую очередь помощник людям, которые решили изменить себя! Если вы к этому готовы – приятного и полезного чтения! Продолжение следует…

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-107571-2

© Тихомиров В., 2018
© АСТ, 2018

# Содержание

Об авторе 6
Введение 7
1. Не бойся быть смешным 8
2. Верь только в себя 11
3. Умей говорить комплименты 13
4. Как противостоять агрессии 15
5. Улыбайтесь правильно 18
6. Верь в свою мечту 21
7. Улучши память 23
8. Измени судьбу 25
Конец ознакомительного фрагмента. 28

# Вадим Тихомиров
# Психология лентяя

© Тихомиров Ю.
© ООО «Издательство АСТ»

* * *

# Об авторе

Родился в Москве в семье любящих, но очень вспыльчивых людей. Дом стоял у подножия Останкинской телебашни, и это был перст судьбы. Маршрут профессиональной жизни был определен.

Через короткое время я надолго прописался в Медведково, на улице Тихомирова, и последующие 25 лет ушло на то, чтобы шутка: «А эта улица названа в честь тебя?» – перестала быть шуткой.

За два года до своего внезапного ухода из жизни моя мама, круглая сирота, разыскала родного дядю, и я узнал, какой прекрасный и талантливый педагог был мой дед. Деваться было некуда, и вот уже 20 лет я преподаю в разных учебных заведениях. И мне это нравится все больше и больше.

Поднимаясь по телевизионным ступенькам вверх: «Эспресс-камера», «Сегоднячко», «Будь Готов», «Дикая еда», – я всегда прекрасно понимал что есть один бастион, который мне не одолеть! Это РАДИО. Голос подкачал. Странно, что последние десять лет меня чаще представляют как радиоведущего «Русского радио», «Маяка» теперь «Радио России». И голос, из-за которого меня когда-то хотели выгнать из института, теперь оказывается мое фонетическое своеобразие, которое не перепутать ни с чем!

И еще у меня была замечательная МАМА, которая помогала всем. Помогала и умела прощать! Я часто с ней из-за этого ссорился. Только прочитав огромное количество книг, связанных с практической психологией, я вдруг понял, как она была права. Поэтому в последнее время стараюсь больше людям помогать. Правда с Прощением сложновато. Но еще есть время!

И напоследок! Пока я писал эту книгу, я похудел на 15 килограммов, поменял место работы, запустил новый образовательный проект и… Все только начинается!

# Введение

Первый луч весеннего солнца ударил в позолоченный купол храма, отразился в филейной его части и через окно попал в самое сердце моего сна. Пора было вставать. Выскользнув из нежных объятий хрупких простыней, пока в доме все спали, я тихо двинулся в направлении кухни. В длинном коридоре, столкнувшись с отражение в зеркале, я еще раз удивился, что мужчина с заспанными глазами в нем мне нравится все больше и больше.

Заурчала кофемашина и пока я устраивался на высоком табурете с обжигающей чашкой кофе в руках, внизу произошло странное событие. Через площадь, не обращая внимания на еще робкие автомобили, брел человек Он был абсолютно растерзан, подавлен, угнетен и без единого шанса на счастливое будущее.

Типичный ЛУЗЕР.

И вдруг я его узнал!

Это был Я.

С милой, но слегка обиженной улыбкой, суетливой походкой, с оплывшим телом и доброй душой. Он шел к своей гибели. Он был на краю…..

Все, о чем я расскажу в этой книги, Правда!

Это Правда помогла мне, и я уверен поможет и Вам!

# 1. Не бойся быть смешным

– Встань! Эй ты, встань!

Какой неприятный голос промелькнула у меня в голове. Я вздрогнул и открыл глаза.

На манеже в позе боевого петуха стоял маленький человек. Его колючие глазки злобно сверкали из-под дремучих бровей, и указующей перст был направлен в мою сторону.

– Да! Ты! Встань! Народный артист СССР репетирует, а он дрыхнет!

От столь неожиданного обвинения я подпрыгнул, ноги мои запутались, и я со всего размаха плюхнулся в проход между креслами. Рухнул и затаился.

На манеже воцарилась гробовая тишина. И вдруг тонкий пронзительный звук с нарастающей силой начал бить по моим перепонкам. Вначале он был непреклонен, потом начал прерываться, булькать, захлебываться. Я высунул голову из-под кресел и с облегчением выдохнул. Народный артист СССР Михаил Николаевич Румянцев, а проще говоря, клоун Карандаш, не умирал от хамского поведения 15-летнего униформиста, а смеялся.

– Какой смешной! Клоуном будешь! Зайди ко мне завтра, надо поговорить.

На следующие утро я решительной походкой двинулся в сторону гримерки великого артиста.

На пороге, перед открытой дверью меня встретили две милые собачки, которые своими лохматыми телами преграждали путь и злобно рычали. За гримерным столиком в глубоких семенных трусах сидел Карандаш и смотрел на свое отражение в зеркале.

– Здравствуйте, Михаил Николаевич!

– Привет. Заходи!

Голос у него был высокий и резкий.

– Чайку?

– Нет, – резко выпалил я. – Большое спасибо!

В цирке ходили легенды о том, как Михаил Николаевич заманивал к себе в гримерку простодушных коллег, наливал в чайник две бутылки водки и, пока «кипяток» не кончался, не отпускал посетителей.

Он вдруг оторвался от своего отражения, посмотрел на меня и улыбнулся.

– Я буду набирать клоунскую студию через полгода. Идешь ко мне. Договорились!

– Договорились….

– Ну все пока! – отрезал он и опять уставился в зеркало.

На пороге, когда я аккуратно переступал через мохнатых чудовищ, он вдруг меня окликнул.

– Тебя как звать-то, непутевый?

– Вадим.

– Не бойся быть смешным, Вадим! Это большое счастье!

Через полгода его не стало. Но эти слова врезались в мою память на всю Жизнь.

НЕ БОЙСЯ БЫТЬ СМЕШНЫМ!

*НЕ БОЙСЯ БЫТЬ СМЕШНЫМ*

У каждого человека есть свои фобии.

Страх темноты, страх смерти, страх публичных выступлений и страх показаться смешным.

По-научному, этот страх называется ГЕЛАТОФОБИЯ.

Страдает этой фобией от 5 до 12 % населения земного шара. Кстати, самый высокий процент в Таиланде, там этой болезни подвержено 80 % жителей.

Да, это болезнь!

При этом опасная болезнь!

В разные годы этой проблемой занимались такие выдающиеся психологи, как Михаэль Титц, Виллибальд Рух. И все они в один голос говорили: боязнь насмешки ведет к уединению, к агрессии и делает людей, над которыми смеются, еще более жестокими и бесцеремонными насмешниками, чтобы опередить всех.

Масло в огонь добавляют и наши отечественные просветители. Дмитрий Лихачев говорил: – Не быть смешным «это не только умение себя вести, но и признак ума!»

Так кто же эти люди, откуда они берутся и как с этим бороться.

Гелатофобы делятся на три категории:

1. С чрезмерно завышенным эго.

2. На тех, у кого абсолютно отсутствует чувство юмора.

3. На тех, кто с детства подвергался насмешкам.

Опустим первые две категории и сконцентрируемся на третей группе. Как я их называю, заложники детства.

Конечно, главный поставщик таких людей это наши родители. Каждый раз, когда они замечали в нас недостатки, чаще всего которым подвержены сами, они тут же начинали на них указывать. Оправдание простое – не повторяй моих ошибок. Но они не просто указывали, они высмеивали, потешались, заставляя ребенка краснеть. Им казалось, что именно так урок будет более нагляден и отложиться надолго в детской голове.

Еще хуже, когда родители находились в разводе: Вылитый папочка! Такая же глупая, как твоя мать! и т. д.

Родители не понимали, что постоянные осуждения, насмешки вызывают у ребенка комплексы, от которых потом во взрослой жизни очень трудно избавиться.

Человек начинает постоянно контролировать себя, он начинает зажиматься. Боится уронить, боится споткнуться, боится забыть речь на выступлении. Он загоняет себя в тупик и вследствие этого становится еще более неуклюжим и неестественным. А вот это уже действительно может вызвать насмешки окружающих.

И как эпилог: транквилизаторы, психиатры, психотерапевты. Замкнутый круг!

Ничего подобного!

Начнем опять с детства: «Какой милый ребенок, как очаровательно он ковыряется в носу». Дети, даже если они нелепы, все равно милы в своей непосредственности. Почему?

Они абсолютно свободны. Они не контролируют себя. Для них любое событие, даже разбитая чашка, не катастрофа, а естественный пустяк.

Поэтому:

1. Прекратите все время на себя смотреть со стороны. Вы можете тренировать походку или уверенные жесты дома перед зеркалом, но во внешнем мире вы должны концентрироваться не на себе, а на других. Кстати, это главное правило успешных людей и политиков.

2. Учитесь смеяться над смешным. Смотрите комедийные сериалы, только хорошие, ходите на стендап-шоу и смейтесь вместе с залом. Почувствуйте шутку на вкус и в какой-то момент вы начнете шутить сами! Тем самым вы возьмете под контроль самое главное. ВЫ начнете решать, когда над вами можно и нужно смеяться.

3. Прекратите думать о плохом! Прекратите, идя по бордюру, думать о том, что вы упадете в лужу. Не думайте о своих возможных неудачах и что будете выглядеть глупо. Будьте легки и спокойны, и, поверьте, вы не упадете. А если упадете, представьте, какую радость вы доставили людям, и засмейтесь сами, и вы станете героем дня.

4. Если все-таки вы не можете справиться с собой, тогда просто расслабьтесь. Джефри Холл, профессор коммуникаций из университета в Канзасе, США, вывел абсолютно точ-

ную парадигму. Мужчина, который выглядит нелепо, забавно, смешно, вызывает у женщины искреннюю улыбку, а это залог долгих и теплых отношений, в том числе и интимных.

Поэтому, когда вам будут говорить, что вы выглядите смешно, расценивайте это как комплимент!

НЕ БОЙТЕСЬ БЫТЬ СМЕШНЫМ – ЭТО НАШЕ СКРЫТОЕ ОРУЖИЕ!

# 2. Верь только в себя

Он шел по внутреннему дворику Русского радио. Большой, толстый, с мокрыми пятнами по всей рубашке, с прилипшими ко лбу прядями черных волос, которые плавно переходили к корням в активную седину.

Было что-то в нем демоническое и в то же время удивительно притягательное.

Одним словом, Стас Садальский во всей своей красе.

– Боже мой, мальчики, не узнаю вас в гриме! – приторно воскликнул Стас и раскрыл свои жаркие объятия.

Попались, подумали мы с моим коллегой по Экспресс-камере Павлом Паньковым, и покорно двинулись навстречу.

Стаса боялись все! Я до сих пор не забуду историю, как он каким-то невероятным образом добыл номер мобильника Березовского и в прямом эфире начал его отчитывать. Вот это я понимаю журналистский подвиг. Правда, с работы его тут же выгнали, а радиостанцию чуть не прикрыли, но это другая история!

Вернемся в то далекое жаркое лето конца 90-х.

Вдруг из-за мощного торса народного артиста Чувашии появилось любопытное лицо девушки. Она была в белой рубашке и каких-то безразмерных черных штанах, что еще больше подчеркивало несоразмерность фигуры.

Густые волосы отбрасывали тень, что придавало ее лицу пикантный оттенок весеннего рыхлого снега.

И над всем этим сияли глаза. Два пронзительных уголька, затаившихся между перевалом носа.

– Тина, – отрывисто сказала.

– Канделаки, – подхватил Стас, – и она хочет стать звездой!

Речь ее была лихорадочна, с прононсом. Говорила она резко, быстро переходя на верхние ноты. Но та энергия, которая била через край у этой необычной девушки, впечатляла.

– Да, и я буду звездой Стасюля! Даже если мы поругаемся! – и по-мальчишески засмеялась…

Недавно, блуждая по бесконечным, как Вселенная, коридором Останкино, на очередном повороте я столкнулся с ослепительной женщиной. Она была изящна, грациозна, даже свет казенных ламп не мог убить ее легкий матовый загар и цвет сочных губ. Одним словом, Звезда!

– Привет, – сказала она мягким голосом,

– Привет!

Мы улыбнулись друг другу и двинулись дальше по своим адресам судьбы.

И глядя, как она удаляется в сумраке коридора, я подумал: ЗВЕЗДА, которая ПОВЕРИЛА В СЕБЯ!

ВЕРЬ В СЕБЯ; И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

*ВЕРЬ ТОЛЬКО В СЕБЯ*

Что мешает нам добиться цели! Чаще всего, когда мы задаем себе этот вопрос, перед глазами встают лица начальников, коллег, соседей, родителей, жены! Да именно они виноваты в том, что нас отдали в не тот вуз, подсидели на рабочем месте, не заметили наши таланты и не продвигают вверх по карьерной лестнице.

Запомните раз и навсегда: во всем ВИНОВАТЫ ВЫ САМИ!

Теперь по порядку.

1. Люди делятся на 2 категории.

Те, кто спрашивает разрешение у других.

И те, кто спрашивает разрешение у себя.

Спрашивайте разрешение у себя! И вы получите самый правильный ответ!

2. Американский психолог Беррес Фредерик Скиннер констатировал: человек, как стадное животное, постоянно стремиться адаптироваться к другому человеку, к обществу. Он хочет быть таким, как все. Именно наши внутренние социальные границы, установки, инструкции сдерживают нас, и они гораздо сильнее, чем правила социума, по которым принято жить.

Поэтому разрушайте ВНУТРЕННИЕ ПРЕГРАДЫ, которые мешают идти вперед!

Создавайте свои законы!

Думайте об обществе, но живите по своим правилам!

3. Подходите к решению жизненных задач творчески. Профессор Стэндфордского университета Тина Силинг провела интересный эксперимент. Она набрала 14 команд из числа студентов, каждой выдала конверт с 5 долларами и поставила задачу – за неделю заработать как можно больше денег. При этом стартовый капитал можно было использовать или нет, по усмотрению.

Победителям даже не пригодились 5 долларов. Они за неделю заработали 600. Интересно, КАК они это сделали. В Лос-Анджелесе попасть в модный дорогой ресторан в субботу достаточно проблематично. Студенты бронировали места и в выходной день продавали их страждущим, которые стояли в живой очереди в эти заведения. За 20 долларов!

Другая команда-победитель открыла пункты бесплатной проверки давления в велосипедных шинах. Если давление было ниже нормы, предлагалось подкачать их. Услуга обходилась в один доллар.

Этим экспериментом Тина Силинг еще раз подтвердила главную мысль. В продвижении себя и своего бизнеса надо опираться на творческий потенциал, талант, даже хитрость, а не на стартовый капитал.

*РАСШИРЯЙТЕ СВОИ ГОРИЗОНТЫ И ВЕРЬТЕ В СЕБЯ!*

И небольшая ПАМЯТКА.

1. Не избегайте конфликтов, это закаляет!

2. Не игнорируйте свой внутренний голос, чаще всего он говорит правду!

3. Все делайте со страстью, тогда вам поверят и возьмут вас с собой!

4. Не забывайте про свой талант, он есть у каждого из вас, главное, найдите его. И не ждите помощи со стороны, все заняты исключительно собой. И даже если талант очевиден, все равно вам никто на это не укажет, просто из-за элементарной зависти!

5. И главное, соединяя страсть и талант, думайте о тех, кому это будет нужно, все-таки мы работаем в первую очередь для людей!

Удача – это Фикция. Все определяет Работа. И работа над собой в том числе!

# 3. Умей говорить комплименты

Она стояла за камерами, в полумраке студии, натянутая как струна, и готовилась к выходу. В ухо, мне шепнули:

– Чувствует себя плохо! Аккуратней! И никаких 5 минут!

Я еще раз посмотрел на ее лицо. Губы немного подрагивали, правый глаз был неровно подведен. В общем, ничего хорошего встреча не предвещала! Бой, значит бой!

– Друзья, она стоит за камерой. Народная артистка СССР! Как ее встречать! Сидя неприлично. Стоя банально. На коленях пафосно. Я встречу ее лежа!

И после этих слов рухнул на стеклянный пол.

– У нас в гостях Людмила Гурченко!

Войдя в кадр, Людмила Марковна споткнулась о мое тело и хрипло приказала

– Вставай!

– Не встану!

Голос стал угрожающим:

– Вставай!

– Только при одном условии! Ответьте мне на вопрос. Что у вас с сердцем?

Если бы Зевс на минуту стал женщиной, то эта минута настала. Молнии полыхнули из глаз.

– Какое тебе дело до моего сердца!

Уже тогда все знали, что сердце у народной артистки пошаливает.

– Мне важно знать, оно свободно? И деловито стряхивая пыль с колен, добавил:

– Хотя какая разница! Даже если оно свободно, я уже слишком стар для вас!

Дальше все было как в тумане. Мы хохотали, рассказывали анекдоты, говорили о трагической судьбе внука Марка, который был для нее самым близким и родным.

В конце совсем распоясавшись, я наклонился к уху Людмилы Марковны и прошептал:

– Может быть, 5 минут!

В аппаратной все замерли. И вдруг над студией пронеслось:

– Сеня, заводи музыку!

Вот она, великая сила комплимента, подумал я и ринулся в пляс.

*УМЕЙ ГОВОРИТЬ КОМПЛИМЕНТ*

Мы странно относимся к комплиментам. Мало того что мы не умеем их говорить, даже когда они звучат в наш адрес, делаем вид, что эти пули предназначались не нам, густо краснеем и опускаем глаза ниже ватерлинии.

Между тем Натаниэль Брендон, корифей в области самооценки, утверждает: «Искренний и совершенно неожиданный комплимент – самый короткий и точный путь к сердцу человека!»

Смотрите, если верить американскому социальному психологу Филиппу Зимбардо, около 40 % населения Земли постоянно находится в состоянии дискомфорта. Поэтому любое доброе слово это бальзам, живительный эликсир, который дает энергию человеку и параллельно развивает отношения.

Тут главное запомнить:

1. Комплимент должен быть искренним. Фальшь очень быстро выходит на поверхность.
2. По возможности он должен быть авторский, забудьте про дежурные комплименты.
3. Воздерживайтесь от преувеличений.
4. Будьте объективны.

Комплименты бывают разные:

1. Прямой комплимент. Обычно он говорится напрямую человеку: когда вы хвалите его внешний вид, чувство стиля, качества характера, проделанную работу. Это оценка, награда, поощрение. Услышав его, человек постарается быть еще лучше.

2. Косвенный комплимент. Когда вы хвалите не самого человека, а то, что ему дорого: дом, ребенок, жена, хобби. Он холостяк? Скажите, что восхищаетесь людьми, которые умеют наслаждаться одиночеством! Этот комплимент несет в себе еще одну функцию. Он точно показывает, что ваши приоритеты лежат в той же плоскости, что и у собеседника. И кроме благодарности за невольный комплимент его душа наполняется радостью, рядом человек, который разделяет истинные ценности.

3. Комплимент Минус-плюс. Это очень опасный прием, но, если вы его освоите, вам не будет равных в налаживании отношений. Кстати, именно его я использовал с Людмилой Марковной. Вы начинаете с негатива, критики, неприятной оценки, которая во второй части превращается в феерический комплимент. Как ты могла надеть это платье… Когда ты в нем, я чувствую себя пажом у ног королевы. Тут самое главное – не затянуть с паузой, а то вторую часть говорить уже будет некому или нечем.

4. Комплимент-сравнение. Это обратный ход, когда вы сравниваете человека с тем, что для вас очень дорого и близко. Как хорошо, если бы у меня был такой отец, мне это напоминает наши семейные вечера, от вас пахнет как от моей мамы и т. д. Собеседник тут же понимает, что попал в ближнюю орбиту ваших приоритетов.

И еще.

Умейте правильно реагировать на комплимент.

Английский писатель и психотерапевт Марк Макгиннесс сказал правильно: «Никогда не перебивайте человека, делающего вам комплимент». И он абсолютно прав. Если в ваш адрес прозвучали добрые слова, сдержанно и достойно поблагодарите. Вы действительно это заслужили. Не делайте вид, что высказывание в ваш адрес случайно. Во-первых, вы девальвируете слова собеседника, а во-вторых, в следующий раз он сам задумается, а может быть, я действительно переборщил!

И забудьте «про петуха и кукушку», Крылов тоже иногда ошибался.

Лучшая реакция на комплимент, ответить тем же оружием, только повторяю искренне! И вы не заметите, как с этим человеком станете самыми близкими друзьями!

– Вы такой интересный человек!

– Глядя в ваши глаза, я становлюсь интересен даже самому себе!

В общем, дерзайте, обретайте и выигрывайте!

# 4. Как противостоять агрессии

Мой вопрос, почему для интервью с московским артистом надо ехать в Зеленоград, так и остался висеть в воздухе, как липучка с погибшими телами мух. Сопротивление было бесполезно!

Пробившись через вечные пробки Ленинградского шоссе, мы подъехали к служебному входу местного Дворца культуры и начали разгружаться.

– Пойду на разведку, – уверенным голосом сказал я съемочной группе и провалился в утробу здания. Около заветной двери, прицепив дежурную улыбку, я вежливо постучал.

В ответ была тишина. Размяв костяшки пальцев, я более настойчиво повторил попытку и, нарвавшись на тот же результат, решительно нажал на ручку двери.

Посередине огромной комнаты, на колченогом стуле, сидел Юрий Антонов. Он был похож на большого снегиря, который в пионерской кормушке не обнаружил долгожданного проса и серьезно над этим задумался.

– Здравствуйте, Юрий Михайлович! – начал я издалека.

– Да пошел ты!

Вечер прекращал быть томным.

– Нам бы интервью… сами мы с НТВ… с директором все обговорили…

– Я ж тебе русским языком сказал: пошел ты в …..! Понял!

Адрес был хорошо известен, и то, каким тоном это было произнесено, не оставляло сомнений. Обратной дороги нет!

Все было бы ничего, кроме одного. Все студийные подводки уже были сняты, не хватало только интервью с автором нетленок. А эфир был через три дня!

– То есть пошел я в ж……? – переспросил я. – Хорошо, я пойду в ж… нет я даже туда поеду, только дорогу мне покажете вы! Потому что, судя по вашему лицу, вы сами только что оттуда!

На этих словах я развернулся и, сделав знак несуществующей съемочной группе, сказал:

– Поехали отсюда!

Ужу в конце коридора меня накрыл крик:

– Стоооой!!!

В проеме двери стоял Юрий Антонов, готовый к обширной дискуссии.

– Стою! Что дальше?

– Пить будешь? – вдруг внезапно спросил он.

Терять уже было нечего. Съемка все равно накрылась.

– Буду! – утвердительно сказал я.

За полчаса мы выпили 2 бутылки коньяка и, запивая последнюю рюмку минералкой, Юрий Михайлович, откинувшись на спинку стула, удовлетворенно сказал:

– Ну давай, бери свое интервью!

Это было мое лучшие интервью!

И каждый раз, когда мы теперь встречаемся с народным артистом, после жарких объятий он всегда произносит:

– Ну что, пить будем!

*КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ АГРЕССИИ*

Известный американский психолог Ричард Аткинсон считал, что агрессия это врожденная органическая реакция человека, как голод, секс и другие психологические нужды. Это мощная энергия, которая сохраняется до тех пор, пока цель не будет достигнута.

У мужчин самый главный виновник агрессии – гормон тестостерон. Замеры тестостерона у 600 заключенных в американских тюрьмах убедительно показал, что у наиболее агрессивной части контингента, которая чаще всего идет на конфликт с администрацией, уровень гормона повышен. Именно эти люди чаще всего совершают преступления насильственного характера, употребляют алкоголь и наркотики.

Также психологи давно заметили, что представители сильного пола с повышенным уровнем тестостерона, и это факт, к сожалению, обладают низким социальным статусом.

Есть, правда, еще одна версия. Другие, но тоже американские ученые, изучающие синдром мужской раздражительности, наоборот, считают, что причина агрессии в недостатке тестостерона. Но, думаю, это не наш случай!

Главное не в этом. Вопрос остается открытым. Как правильно общаться с этой категорией людей!

Американский психолог Марк Гоулстон, многие годы посвятивший себя этой теме, предлагает неординарный подход.

Общаясь с агрессором, становитесь сами агрессором, а общаясь с психом, естественно, психом!

И приводит любопытный пример.

Если собака вцепилась вам в руку, вы, безусловно, начнете вырываться, это будет распалять злобное животное и заставлять кусаться еще сильней. Но, если вы протолкнете руку дальше в пасть собаки, она тут же ослабит хватку, так как ей захочется просто сглотнуть, и отпустит руку!

Поэтому попробуйте:

1. НА АГРЕССИЮ ОТВЕТИТЬ ЕЩЕ БОЛЬШЕЙ АГРЕССИЕЙ, ПУСТЬ ПОДУМАЮТ, ЧТО ВЫ СУМАШЕДШИЙ, НО, ПОВЕРЬТЕ, ОТ ВАС ОТСТАНУТ.

Понаблюдайте в метро, в магазине, в компании, когда кто-то начинает задирать с виду тихого человека. Как только жертва начинает бурно реагировать на агрессию, от него тут же отстают. Конечно, после этого вы можете прослыть немножечко ку-ку, но зато останетесь в поле безопасности.

2. НИКОГДА НЕ ТЕРЯЙТЕ САМООБЛАДАНИЯ

Главная цель агрессора, особенно на первом этапе, это лишить вас самообладания. Как только вы начнете его терять, противник сразу становится сильней, он забирает вашу энергию и вам уже не победить. Внутреннее равновесие – это лучшая защита и, кстати, мощный раздражитель для врага.

3. НАУЧИТЕСЬ ПОБЕЖДАТЬ В СЛОВЕСНОМ СПОРЕ

Есть такая наука ЭРИСТИКА. Отцом этой дисциплины был немецкий философ Артур Шопенгауэр. В своем труде «Эристика, или Искусство побеждать в споре» он выделил 38 уловок, которые помогают это сделать.

Кстати, все современные технологии предвыборных дебатов, переговоров, пресс-конференций строятся на этом фундаментальном труде.

Суть очень проста: берите тезис противника, расширяйте его, преувеличивайте, перевирайте, доводите до абсурда и тем самым выбивайте противника из равновесия.

Сейчас поясню на практике.

Вы сидите в компании за круглым столом, и вдруг кто-то вам говорит, что вы дурак!

А. Вас обвиняют, оскорбляют, ругают. Соглашайтесь, повторяйте фразу, усугубляйте.

– Вы дурак!

– Я дурак? Да, я дурак! Я полный дурак! Я идиот!

Оппонент в замешательстве.

– Он соглашается с моим обвинением! Значит, цель достигнута!

И агрессор расслабляется.

А вы, повторяя обвинение как мантру, на самом деле давали себе люфт времени, чтобы подготовить достойный ответ.

Б. Следующий шаг резкий перевод стрелок. Тут, конечно, все зависит от чувства юмора и скорости реакции, но это только тренинг.

– Я идиот! Вы абсолютно правы! Я идиот, о нем еще писал гений! Но вы, к сожалению, не Достоевский!

Послушайте, даже если шутка не будет очень изящной, не расстраивайтесь. Здесь самое главное – дать неожиданный ответ! И дать его сразу после атаки!

Если рядом будут зрители, они по достоинству оценят вашу оперативность.

В. И теперь, когда вы уже взяли ситуацию под контроль надо лишить противника самого главного, ваших глаз. Помните как в детстве папа вас ругает, вы потупили глаза, а он отчитывает и повторяет

– В глаза смотри!

Дело в том, что глаза это самый коротки и мощный проводник мыслей и эмоций от человека к человеку.

Лишите агрессора этого канала общения. Отвернитесь от него.

Только по глазам можно определить, дошла ли мысль до адресата. Поэтому покажите ему свое ухо!

Г. И для закрепления результата, чтобы показать, кто в доме хозяин, скажите спокойным тоном:

– Ах да! Мы же здесь собрались попить чая! Так давайте продолжим!

Я еще ни разу не видел, чтобы после этого провокатор начинал новые боевые действия!

И еще опытные агрессоры, получив достойный отпор, на подсознательном уровне начнут вам симпатизировать. И это уже окончательная ПОБЕДА!

# 5. Улыбайтесь правильно

Весна была в разгаре. Сессия была в разгаре. Но мне было не до этого. По приказу Главнокомандующего Вооруженными силами СССР М.С. Горбачева всех моих однокурсников срочно отправляли служить в армию. А я их провожал, потому что у меня была железобетонная отсрочка. Я плохо видел!

Проводы в армию это тяжелая работа.

После очередного прощания, под утро, я вернулся домой и уже полчаса стоял под холодным душем, в надежде прийти в себя. Впереди маячил зачет.

Вдруг в глубине квартиры раздался телефонный звонок.

– Алло, это Вадим? Сейчас с вами будете разговаривать ректор института культуры. Соединяю!

К своему стыду, этого прекрасного человека я видел только один раз и то на Доске почета.

– Здравствуйте, Вадим! – голос был мягкий, но непреклонный. – Время есть? Тогда к 11.00 подъезжайте в Министерство культуры СССР. Комната 213. Вас там ждут!

В назначенное время я уже мялся перед столом, за которым сидел юркий мужчина с живыми глазами. Голова раскалывалась.

– Да прислали еще одного! – ворковал он в телефонную трубку. – Но длинный какой-то. Наверно, не подойдет!

От мысли, что мои мучения вот-вот закончатся, я расцвел в улыбке.

– Стоп! Вдруг подпрыгнул он. – Ну-ка еще раз улыбнись!

Пришлось подчиниться.

– Слушайте, но как улыбается! – поведал он трубке. – Утверждаем!

Дальше все было как во сне. Каждое утро к 10 часам я подъезжал к гостинице «Россия» и уже оттуда вместе с ученицей балетного училища Оксаной, на черной «Волге» через Боровицкие ворота мы попадали в Кремль. На Соборной площади нам устраивали перекур и потом по мере необходимости вызывали на сцену, где мы якобы вручали цветы и подарки дорогим гостям. Люди в лампасах и серых костюмах удовлетворенно кивали, цокали языком и произносили сакраментальное: «Утверждаем»!

Ну а потом наступил тот самый момент, когда все каналы Интервидения наконец-то прочистили и настроили свои камеры и началась прямая трансляция встречи Михаила Горбачева и Раджива Ганди.

Я стоял за спиной Михаила Сергеевича. Периодически передавал и забирал у него подарки. А в свободное время разглядывал лысеющую голову Генерального секретаря.

«Вот как дам сейчас щелбан за всех моих однокурсников», – проносилось в моей лихой голове – и от этого искренняя улыбка на лице расползалась все шире и шире.

По окончании прямой трансляции ко мне подошел серьезный мужчина в модных очках и сказал:

– Молодец! Хорошо улыбался! Далеко пойдешь!

И стало понятно, искренняя и правильная улыбка – счастливый входной билет в Большую Жизнь!

Улыбайтесь, друзья! Улыбайтесь!

*УЛЫБАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО*

Все животные скалят зубы, чтобы отпугнуть врага. И только Homo sapiens это делает исключительно, чтобы показать свое расположение и доброжелательность. Не надо быть про-

двинутым психологом, чтобы понимать, улыбка это мощнейший инструмент невербального общения.

Энди Эндрюс, один из выдающихся мотивационных ораторов, на вопрос: «Какой бы вы дали совет человечеству, если бы у вас в запасе была лишь всего одна минута?» – тут же ответил:

– Хотите изменить свою жизнь, улыбайтесь, когда говорите!

При этом все исследования показывают и доказывают, что улыбка помогает не только наладить общение, но и делает вас гораздо более привлекательным!

Телевизионное американское шоу 20/20 провело эксперимент. На обочине шоссе стоял заглохший автомобиль, а рядом женщина, которая явно нуждалась в помощи. Почти все водители, которые ехали по трассе, останавливались, чтобы помочь.

Через полчаса рядом с автомобилем поставили другую актрису. Машины проезжали мимо. Когда ведущий в студии спросил у гостей, почему такая разная реакции, все в один голос сказали: «Первая женщина была гораздо привлекательней».

Через мгновение в павильоне появились две актрисы, которые принимали участие в съемках. Они были поразительно похожи! Весь секрет заключался в том, что первая женщина в кадре постоянно улыбалась, а вторая нет!

При этом даже не имеет значение, искренняя ли эта улыбка. Она все равно приносит свои плоды.

Физиологи дано заметили, что в нашем организме существует обратная связь между мозгом и телом. Попробуйте, когда вам плохо на душе, ПРОСТО УЛЫБНУТЬСЯ. Мозг тут же запустит обратный процесс, уровень содержания эндорфинов в крови повысится, и настроение улучшится!

Я уж не говорю о правиле трех улыбок. Проведите эксперимент: утром, придя на работу в неважном настроении, улыбнитесь первому встречному. Конечно, ваша улыбка будет неискренней, но дело в том, что мы все пленники условностей. Если незнакомый человек идет вам навстречу и улыбается, вы волей-неволей ответите ему взаимностью. Улыбка – это штука заразная. И самое забавное, так как она появилась на лице незнакомца спонтанно, то она уже будет искренней! И ваш мозг это отметит!

Поэтому следующая улыбка, которую вы подарите очередному коллеге, будет уже теплее, она будет нести на себе шлейф предыдущей встречи. И поверьте, на свое рабочее место вы уже придете в прекрасном настроении. Проверено на себе!

Ну и теперь о самом главном – об искренней улыбке. Сядьте на стул, согнитесь и обхватите колени руками. Попробуйте улыбнуться. Ничего не получается! А теперь встаньте, поднимитесь на цыпочки, вытяните руки вверх, и улыбка сама украсит ваше лицо. Это еще к разговору о том, насколько наше тело управляет нашими эмоциями.

Но мы сейчас не об этом. К сожалению, даже когда мы испытываем к человеку искреннюю симпатию, нам не всегда удается донести это до собеседника. Потому что мы совершенно разучились улыбаться.

Я расскажу вам о правилах американской улыбки, как раньше о ней говорили: фальшивая улыбка империализма. Это только внешняя схема, но даже она заставит разразиться комплиментами всех ваших подписчиков в «Инстаграм» и «Фейсбуке».

Во-первых, уголки губ идут верх, а не оттягиваются в стороны.

Во-вторых, глаза чуть прищуриваются.

В-третьих, верхняя губа обязательно должна обнажать зубы – это, кстати, закон голливудской улыбки!

И чтобы закрепить результат, чуть расслабьте нижнюю челюсть, приоткрыв рот!

А теперь сделайте две фотографии, как вы улыбались раньше и как сейчас, и пошлите своим друзьям, не сомневаюсь, что второй портрет им понравится гораздо больше!

А если вы еще включите душу, то будете просто неотразимы!

Так что тренируйтесь и не забывайте, улыбка в нашей карьере иногда может действительно творить чудеса!

# 6. Верь в свою мечту

– На! Держи! – узкоглазый невысокий человек протянул мне бьющийся хвост змеи. – Большим пальцем прижми здесь! А то она может тебя обгадить!

Сверкнуло лезвие ножа, и на мою руку упал пульсирующий красный комочек – это было сердце змеи.

– Ешь, – скомандовал он.

Понимая, что второго дубля не будет, я зажмурился и проглотил змеиный насос жизни!

Так началась моя новая телевизионная эпопея под названием «Дикая еда».

Суть программа была проста. Мы ездили по миру и готовили самые экзотические блюда, но с одним дополнением. Вначале мы представителей дикой природы ловили, потом убивали и лишь после этого готовили и дегустировали!

В моем животе смешались в кучу дикобразы, мыши, тараканы, крокодилы. Короче, руки у меня были по локоть в крови. Но рейтинги каждый раз заставляли двигаться по гастрономической карте мира дальше.

Панама нас встретила милым отелем, который располагался в самом центре природного заповедника. Флаг «Гринписа» над центральным корпусом подтверждал, что здесь действительно любят природу!

Нас это не смутило, а зря! На третий день утром в лобби управляющий отеля, по такому случаю одетый в черный шерстяной костюм, с протокольной сухостью сообщил: наша съемочная группа выселяется из отеля за аморальное несоответствие высоким идеалам этого оазиса жизни. Видимо, кто-то стукнул, что за программу мы снимаем!

Сопротивляться было бесполезно! Все пошли собирать вещи.

Я же побрел к заливу, чтобы полюбоваться природой и привести мысли в порядок.

Опустив ноги в прозрачную воду, в которой плавали рыбки и маленькие крокодильчики, я вдруг отметил, что картина, которая открылась передо мной, удивительно знакома. Она как фотообои присутствовала в моих детальных мечтах.

Я всю жизнь хотел снимать программу о путешествиях!

И тут меня как током ударило, я уже полтора года колесю по миру и даже не подозреваю, что моя мечта исполнилась!

Да действительно: бойтесь своих желаний, они имеют свойство исполняться!

При этом иногда совершенно незаметно!

P.S. А программу мы закрыли. Животных действительно стало жалко!

*ВЕРЬ В СВОЮ МЕЧТУ*

Вы мечтаете о светлом будущем, но не знаете, с чего начать. Тогда мы идем к вам!

Уильям Джеймс, американский философ, отец современной психологии, как-то сказал: «Подсознание сделает реальным все, что вы держите в уме и верите долгое время!» Эту фразу можно вынести на титульный лист любой книги, посвященной известному человеку.

Вы опять скажете, ну началось: визуализация, написание планов, медитация.

А теперь послушайте.

Лет 20 назад доктор Мэлц решил доказать опытным путем свою же мысль «что человеческая нервная система не различает фактический и вымышленный случай, если он ярко представлен в голове».

Для этого он взял баскетболистов, разбил их на три группы и произвел замер точности трехочковых бросков в каждой из команд.

После этого первая группа начала тренироваться еще более интенсивно, вторая продолжала тренироваться в обычном режиме, а третья просто визуализировала момент броска 20 минут в день. Через 20 дней три группы опять встретились в зале. Первая группа, и это очевидно, показала улучшение результата на 24 %, вторая группа, и это тоже объяснимо, не показала никакого прогресса, а вот третья группа, которая просто визуализировала попадания, улучшила свой результат на 23 %!

Вы можете мне сказать, но это всего лишь физическое упражнение, а жизнь гораздо более многомерное пространство. Но я еще раз повторяю, из частностей создается целое. Каждый раз, когда вы будете себе представлять свой триумф, победу, успех, рисуйте в мельчайших подробностях, как это все произойдет, во что вы будете одеты, кто будет рядом с вами.

Только запомните, вы должны этого сильно хотеть! Связка мечта, желания, эмоции и достижения – это поезд, в котором каждый вагон моторный. Только тогда ваш план сработает.

Профессор Боб Тракторн сказал: Любая цель достижима, если она связана с мечтой. А если цель совпадает с искренним желанием, то это автоматическая победа.

И напоследок несколько советов опять из мира спорта. Подумайте!

1. Никогда спортсмен, который на старте не верил в победу, не приходил к финишу первый.

ВЕРЬ В СВОЮ ПОБЕДУ!

2. Невозможно, даже имея огромное желание, похудеть за месяц на 50 килограммов. Это нереально! Но сбросить этот вес возможно, со временем.

НЕТ НЕРЕАЛЬНЫХ ЗАДАЧ, ЕСТЬ НЕРЕАЛЬНЫЕ СРОКИ!

# 7. Улучши память

Телевизионные ведущие работают на телевидение, а деньги зарабатывают на корпоративах. Это знают все, включая руководство. И последних, мне кажется, это даже радует, потому что зарплату можно не повышать.

Предложение провести презентацию американской компании чистящих средств, в разгар новогодних елок я воспринял без энтузиазма, но с пониманием. Договорились о дне, времени, цене и ударили по рукам. Я отвечал за культурно-развлекательную часть.

Каково же было мое удивление, когда за день до мероприятия на мою электронную почту пришел сценарий… на английском языке!

Оказалось, что вице-президент компании в последний момент решил: если есть ведущий, пусть он и расскажет о достижениях фирмы гостям и жителям столицы. На английском.

С английским я был лично не знаком!

Единственное, о чем смогли договориться, что мне сделают транскрипцию на русском языке, то есть слова будут английские, но написаны кириллицей.

Ночь прошла в лучших традициях экзаменационной сессии.

На следующий день в назначенный час я вышел под софиты и уверенно произнес:

– Good evening!

Дальше все пошло как по маслу! От диаграмм я метался к моющим губкам, от них опять к слайдам. На десерт я пригласил на сцену того самого ленивого вице-президента, который улыбнулся и призвал всех к столам!

После этого он обернулся ко мне и что-то доброжелательно булькнул на своем тарабарском.

Пришло время разоблачения. Этот крупный мужчина, кстати очень похожий на Трампа, долго находился в ступоре и не мог поверить, что я не владею английским.

И даже когда бутылка виски уже плескалась у него на груди, он все равно каждый раз, поднимая тост за русского полиглота, добавлял:

– И все-таки мне кажется, что ты меня прекрасно понимаешь! – и, хитро улыбаясь, добавлял аббревиатуру из трех букв.

*УЛУЧШИ ПАМЯТЬ*

Если вы думаете, что память нам дана, только для того, чтобы потом все забывать, вы глубоко заблуждаетесь.

Впервые о том, что такое память и как с ней работать, задумался немецкий психолог Генри Эббингауз. В 1885 году свет увидел его основной труд, монографию «О памяти», в которой он рассказал, как человеческий мозг запоминает информацию, если отключить мышление. Ему было интересно, как работает именно механическая память.

Он заставляя подопытных заучивать бессмысленный набор букв и слогов и после этого пришел к интересным результатам.

Оказывается, что через час мы забываем 60 % выученной информации, и это в лучшем случае.

Великий ученый не мог смириться с этим и разработал алгоритм, с помощью которого можно было достаточно легко усвоить большие массивы текстов.

Теперь запоминайте! Или записывайте.

Прочтите текст и тут же его перескажите.

Через 20 минут повторите то же самое.

Следующей подход через 8 часов.

И завершающий удар через 24 часа.

Также он впервые ввел в обращение «формулу края». Надо в первую очередь запоминать начало и конец текста, чтобы в голове всегда были внутренние ориентиры, откуда и куда двигаться.

Теперь поговорим о технологии заучивания.

Хуже всего мы запоминаем то, что читаем.

Чуть лучше то, что слышим.

Еще лучше то что видим и слышим

Но самый эффективный метод, когда ты проговариваешь текст сам.

А еще лучше, если на текст накладывается физическое действие.

Именно поэтому актеры и политики, заучивая роль, так любят ходить по комнате.

Кстати, возвращаясь к Эббингаузу, именно он разработал метод заучивания иностранных языков, который часто используется в системах других авторов.

Суть очень простая. Любое иностранное слово можно разложить на составляющие родного языка. Тут главное включит фантазию. Вот, например, quest: КВ-танк времен ВОВ и слово «есть», получается танк, который ест врага, это уже образ, или factori – первая часть и так понятна без перевода, тори члены английского парламента, образ придумайте сами.

И несколько упражнений, которые действительно быстро разовьют вашу память.

1. Любые числа, которые будут встречаться перед вами в течение дня, препарируйте, номера телефонов, автомобилей, квитанций. Цифры, которые будут перед вами постоянно, складывайте, вычитайте, делите. Это очень расширяет оперативную память.

2. С утра считайте вслух или про себя в обратном порядке от 100 до 1.

3. В больших компаниях постарайтесь запомнить имена как можно больше незнакомых людей. Для облегчения задачи придумывайте сразу образы: Маша машет, Люба любит, Оля льет воду, Максим максималист. И память натренируете и впечатление произведете. Люди очень любят, когда называют их имя.

4. Совсем ленивым можно предложить упражнение: перепоручите ряд знакомых функций – чистка зубов, открывание двери – левой руке. Кстати, это очень эффективное упражнение.

5. И напоследок о зубрежке перед сном. Доктор биологических наук профессор университета штата Айдахо Кэнди Хаймгартнер просто рекомендует читать самые важные и нужные тексты перед сном. Мозг действительно таким образом усваивает информацию лучше.

Надеюсь, вы еще не забыли то, что только что прочитали!

# 8. Измени судьбу

Я больше не хотел быть аспирантом, преподавателем, ученым! Я хотел работать на телевидении, брать интервью у известных людей и купаться в славе.

Я хотел изменить судьбу!

Именно эти мысли кружили мне голову, когда я приступал к операции «Звонок».

Дрожащими пальцами я никак не мог набрать заветные семь цифр. Вообще это была наглость!

Звонить вечером, домой, самому популярному телевизионному ведущему Новой России и только потому, что он объявил: «Мне срочно нужна замена в программе “Поле чудес”».

На всякий случай напоминаю, что мобильных телефонов в начале 90-х не было!

В трубке раздался приглушенный женский голос.

– Будьте добры Влада Листьева!

– Он здесь больше не живет, – устало вздохнула трубка.

Вот это поворот, подумал я. Повисла пауза.

– А он вам очень нужен?

– Очень!!! – выдохнул я.

– Хорошо. Записывайте, только не говорите, кто вам его дал!

Переждав несколько минут, я набрал следующий цифровой код в свою новую жизнь.

Трубку опять подняла женщина, но в отличие от первой голос ее был звонок и весел.

– Влада нет, дома будет к 12.

– Это будет не поздно?

– Не поздно. Звоните!

Ровно в полночь под гимн России я приступил к завершению операции.

– Да это я! Что вам надо?

В душе повисла щемящая нерешительность, но отступать было некуда, и я как можно спокойней сказал:

– Я очень хочу стать ведущим на «Поле чудес»! Все.

– Послушайте, – голос Влада был вежлив и в то же время отстранен, – мы уже давно нашли ведущего. А это объявление просто часть шоу. Людям надо дать шанс хотя бы на мгновение поверить в чудо!

Сеанс разоблачения был оглушительным. Это все ВРАНЬЕ! Почему-то захотелось плакать.

– Извините, что побеспокоил.

– Стоп! – вдруг резко сказал он. – Тебя как зовут?

– Вадим, Вадим Тихомиров.

– Так вот послушай меня, Вадим! Завтра в 11 утра тебя будет ждать пропуск на центральном подъезде в Останкино. Не опаздывай, меня найдешь на 11-м этаже. До встречи!

Трубка жалобно запищала…

Через несколько лет, после интервью на «Эхе Москвы», он, уже тогда генеральный продюсер ОРТ, вдруг обернулся ко мне на пороге студии и сказал

– А все-таки, в ту ночь я не ошибся в тебе, Вадим Тихомиров!

*ИЗМЕНИ СУДЬБУ*

Почему многие из нас хотят быть известными и популярными? Правильно потому что они всегда богатые! А зачем нам нужно богатство, деньги? Чтобы покупать удобные и красивые вещи, которые нам нравятся! А зачем нам нужны эти вещи, которые по большому счете

просто выполняют свои функции, перевозят нас из пункта А в пункт Б или согревают в ненастную погоду? Признавайтесь, только честно. Да, они доставляют нам радость и положительные эмоции.

То есть получается, что Эмоции – вот что определяет нашу жизнь и заставляет двигаться вперед. При этом Положительные эмоции. Недавно американский журнал «Интертейнмент Уикли» опубликовал данные исследования, зачем люди ходят в кино. Оказалась 7 % поплакать, 3 % просто покричать и 82 % посмеяться! Организм требует того, что ему остро не хватает.

Это я к тому, что в зависимости от того, какие эмоции преобладают в нашей жизни, мы или двигаемся вверх или катимся в пропасть.

Но эмоции это не только локомотив нашей жизни, это еще и точный МАРКЕР.

Если вы на работе стали испытывать чувство дискомфорта, это точно сигнализирует: вас явно что-то не устраивает. Вы можете продолжать игнорировать это чувство, но рано или поздно уныние накроет вас, произойдет срыв и как эпилог – затяжная депрессия вперемежку с алкоголем. Кстати – именно поэтому население не только России, но и США, тратит денег на спиртное почти столько же, сколько государство на военный бюджет.

Можно с этим бороться. Да!

ПРОСТО ИЗМЕНИТЕ СВОЮ СУДЬБУ!

Известный мотиватор Энтони Роббинс придумал такой термин ниагарский синдром. В чем суть. Большинство людей, говорит Энтони, плывет по течению, пусть река сама решает, мимо какого берега мне плыть, правого или левого, по какому притоку, с какой скоростью, все меняется, когда вы начинаете слышать грохот воды в ста метрах от Ниагарского водопада. А у вас не весел, ни парусов, ни навыков управления судном, и вы срываетесь в пропасть. Правда, эмоциональную, но из которой трудно выбраться.

ВСЕГДА ПЛЫВИТЕ ПРОТИВ ТЕЧЕНИЯ.

Еще раз повторяю, вы должны и можете научиться управлять свой судьбой и сами распоряжаться своей жизнью.

Ваши собственные решения, а не обстоятельства определяют вашу судьбу.

Если не вы выработали план своей жизни, то за вас это сделают другие. И тогда не пеняйте ни на кого. Во всем будете виноваты вы сами.

А теперь шаг за шагом.

Для того чтобы изменить свою судьбу и стать другим, необходимо:

1. Поднять свои стандарты. Откажитесь от людей, привычек, стереотипов, продуктов, одежды, которая не соответствует вашим представлением о будущей жизни.

2. Измените свои ограничения. Простой пример, один из постулатов харизматичного человека – знайте правила делового этикета и смело нарушайте их.

3. Измените свою стратегию. Сколько можно сидеть в обороне, пора переходить в атаку.

4. Овладейте своими эмоциями. Каждый раз, когда вас накрывает гнев, страх, раздражение, не прячьтесь от них, не отрицайте их и тем более не погружайтесь в них. Анализируйте свои эмоции. Страх перед хулиганами, которые идут навстречу, всего лишь повод задуматься, как избежать конфликта и выйти невредимым из неприятной ситуации.

5. Укрепляйте себя физически. В здоровом теле здоровый дух. Посмотрите на Андрея Малахова, Дмитрия Нагиева, именно после того, как они привели свое тело в порядок, у них начался новый виток в карьере.

Каждый день повторяйте:

Все обязательно измениться как я хочу.

Я источник всех изменений.

Я смогу это сделать.

И возвращаясь к истории с Владом Листьвым, только теперь я понимаю, почему он был так откровенен со мной и предложил встретиться.

Потому что во мне бушевали ЭМОЦИИ СИЛЫ:

Волнение и страсть

Решительность

Любознательность

Бодрость

Любовь

Не забывайте про эти эмоции, не прячьте их, культивируйте их. И вы удивитесь, как мир вдруг повернется к вам совершенно другой частью тела.

Контролируйте свои эмоции и вершите свою судьбу.

СТОЙКИЙ ЧЕЛОВЕК ВЕРИТ В СУДЬБУ, А СЛАБЫЙ В УДАЧУ.

И несколько советов, как правильно вести телефонные переговоры.

1. Не торопитесь начинать разговор. Вслушайтесь в своего собеседника его голос, поймите его состояние.

2. Постарайтесь, по возможности интонационно, повторить рисунок того, с кем вы говорите, особенно темп речи, громкость.

3. Тот, кто навязал паузу, становится главным в разговоре. Вы замолчали, и человек, как это ни парадоксально начинает испытывать неудобство и чувство вины (сказал что-то не так, задал неудобный вопрос, поставил в неудобное положение) и будет стараться скрасить неловкость.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.